9月　給食だより

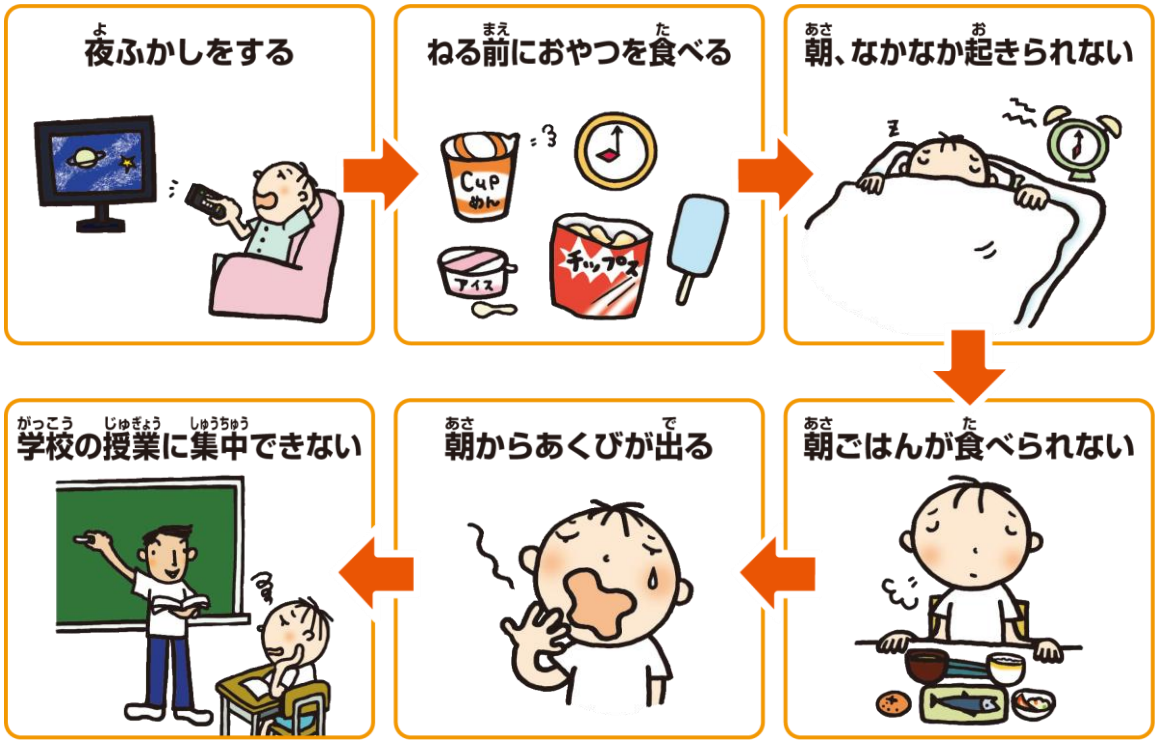


2026年度9月
逗子市立小坪小学校　栄養士

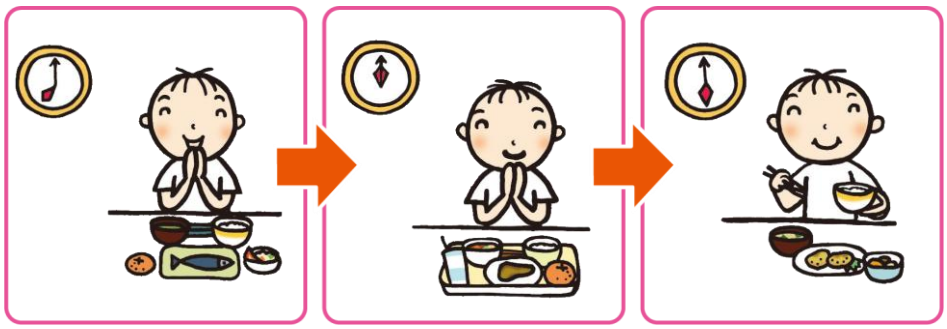
夏休みも終わり、学校生活のスタートです。しばらくはまだ残暑が続きそうです。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早寝・早起き」で生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝寝ぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか。もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

大切ですよ朝ごはん！



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょ

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

朝のくだものは「金」！

これから実りの秋を迎え、なし、ぶどう、かき、りんごなどのくだものが旬を迎えます。また輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手ごろです。くだものには体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。また甘みのもとになる果糖は炭水化物（糖質）の1つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。そのため、朝ごはんにくだものを食べることは栄養学的に見て、とても理にかなっています。「朝のくだものは金」と昔からいわれてきた理由もここにあります。

もちろん朝ごはんだけでなく、食事のデザートに、またおやつにもぜひくだものをとりましょう。



（出展:もっとたよれる食育だよりイラスト集）